🌟 „Deadline? Ich bleibe klar!“

In 3 Klopfrunden

gegen den Druck im Büro.

Eine EFT-Anleitung von Heike Richter.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

🌟 „Druck auf Arbeit“

Deadlines & Erwartungen

- Deine persönliche EFT-Klopfanleitung -

Hinweis
Diese Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung. Du klopfst auf eigene Verantwortung. EFT ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung und ist kein Ersatz für Diagnose oder Therapie. Bitte Medikamente/Behandlungen nicht verändern oder absetzen. Bei diagnostizierten Traumata, starker Belastung oder ernsthaften körperlichen oder seelischen Problemen nutze EFT in professioneller Begleitung und hole dir Unterstützung.

Was ist EFT?
Emotional Freedom Techniques (EFT), auch „Klopfakupressur“ genannt, ist eine einfache Methode, bei der bestimmte Akupunkturpunkte sanft beklopft werden. Dabei werden belastende Gedanken oder Gefühle bewusst ausgesprochen. So können Stress und innere Anspannung gelöst und mehr Ruhe und Gelassenheit erlebt werden.

Die Klopfpunkte:

1. Handkante
2. Augenbraue
3. Seite am Auge
4. Unter dem Auge
5. Unter der Nase
6. Kinnpunkt
7. Schlüsselbeinpunkt
8. Unter dem Arm
9. Kopfpunkt

👉 **Klopfpunkte-Video ansehen**
Damit Du die Punkte leichter finden, kannst Du Dir auch das Video ansehen.
Scannen Sie einfach den QR-Code oder klicken Sie auf den Link:

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Anleitung:

Geh in jeder Runde alle Punkte in der angegebenen Reihenfolge durch.
Sprich an jedem Punkt den dazugehörigen Satz.
Atme ruhig weiter. Wiederhole die Runden zwei- bis dreimal.

Klopfrunde A – Entlasten & Boden finden

Runde A – Entlasten & Überblick

- **Handkante:** „Auch wenn mich der **Druck auf Arbeit** gerade überrollt, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- **Augenbraue:** „So viel **Erwartung** auf einmal.“
- **Seite am Auge:** „Das fühlt sich **eng** und **drängend** an.“
- **Unter dem Auge:** „Ich muss **nicht alles sofort** schaffen.“
- **Unter der Nase:** „Ich erlaube mir **eine kurze Pause**.“
- **Kinnpunkt:** „Ich **sortiere**: jetzt – später – nein.“
- **Schlüsselbein:** „Ich wähle **Klarheit** vor Hast.“
- **Unter dem Arm:** „Ich darf mein **Tempo** mitbestimmen.“
- **Kopfpunkt:** „Für jetzt reicht **ein ruhiger Schritt**.“

Runde B – Prioritäten & Grenzen

- **Handkante:** „Auch wenn viel gefordert wird, **halte ich meine Grenzen** – ruhig und klar.“
- **Augenbraue:** „**Eine** Priorität – nicht zehn.“
- **Seite am Auge:** „Ich darf **‚später‘** sagen – ohne Schuld.“
- **Unter dem Auge:** „Ich antworte **gebündelt**, nicht im Dauer-Alarm.“
- **Unter der Nase:** „Ich formuliere **kurz & konkret**, was geht.“
- **Kinnpunkt:** „Ich **verschiebe/delegiere**, wo es passt.“
- **Schlüsselbein:** „Ich **beende** Gespräche, wenn es kippt – freundlich.“
- **Unter dem Arm:** „Ich schulde **Sorgfalt**, nicht Grenzlosigkeit.“
- **Kopfpunkt:** „Ich **schütze** meine Energie – das ist professionell.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Runde C – Wirksam weitergehen

- **Handkante:** „Auch wenn nicht alles fertig wird, **arbeite ich wirksam** und **freundlich** mit mir.“
- **Augenbraue:** „Ich wähle **einen** machbaren **Nächsten**.“
- **Seite am Auge:** „**Konstant klein** schlägt **selten groß**.“
- **Unter dem Auge:** „Ich würdige **Fortschritt** – ohne Vergleich.“
- **Unter der Nase:** „Ich bleibe bei **Fakten** statt Katastrophen.“
- **Kinnpunkt:** „Ich **lerne** und justiere.“
- **Schlüsselbein:** „Ich halte meinen **Tagesrand** bewusst ein.“
- **Unter dem Arm:** „Ich **vertraue** meinem Tempo – das trägt.“
- **Kopfpunkt:** „Ich schließe mit **Selbstrespekt** und **Klarheit**.“

💜 **Wiederhole die Sequenz bei Bedarf.**

Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen, wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

✨ Danke, dass du mit EFT geklopft hast!

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du weitere Inspiration und Unterstützung:

📖 **Mein Buch:**
Krank und glücklich – Darf man das?: Handbuch für EFT-Klopfakupressur & meine ganz persönliche EFT-Erfolgsgeschichte
Ein persönlicher Wegweiser durch die Welt des EFT.

📹 **Mein YouTube-Kanal:**
👉 *EFT mit Heike* – mit praktischen Videos, Anleitungen und Impulsen rund um das Klopfen.

🌐 **Meine Homepage:**
https://eft-mit-heike.jimdosite.com

📹 Meine persönliche EFT-Erfolgsgeschichte

EFT hat mir in einer der schwersten Zeiten meines Lebens geholfen, wieder Lebensfreude und Kraft zu finden.

👉 Mein **Vorher-Nachher-Video** auf YouTube: „EFT mit Heike“.

Dort siehst du, wie sehr EFT mein Leben verändert hat – vom Gefühl absoluter Erschöpfung hin zu neuer Energie, Strahlen und Freude.

Weitere Interviews mit mir findest du außerdem auf den Kanälen von **Sabine Rösner** und **Sabine König**, zwei erfahrenen EFT-Coaches, sowie im Lokalfernsehen:

👉 **TV-Interview** - Glück Auf TV – Kanal 9 Erzgebirge.

„Wenn Emotionen im Gleichgewicht sind, fühlt man sich leichter und freier.

Das ist für viele Menschen pures Glück!“ 💜

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Impressum (Angaben gem. § 5 TMG)

Heike Richter

c/o COCENTER

Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

Kontaktaufnahme:

E-Mail: eftmitheike@aol.com

Weitere Angaben siehe: https://eft-mit-heike.jimdosite.com/impressum/

© Foto Heike Richter: Heike Richter / © Foto Kleines Mädchen: girl-1894125_1920 – Pixabay

Illustrationen: Heike Richter & ChatGPT / Text: Heike Richter mit KI-Unterstützung (ChatGPT)

****

Lizenz

Heike Richter — „EFT mit Heike“ (2025):

„Deadline? Ich bleibe klar! - EFT-Klopfanleitung“.

CC BY-NC-ND 4.0.

Quelle / Downloads (alle Anleitungen):

https://archive.org/details/@eftmitheike

Kontakt für Genehmigungen: eftmitheike@aol.com

****

Sicherheit & Haftung

Diese EFT-Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung

und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose/Behandlung.

Keine Heilversprechen.

Medikamente/ärztliche Behandlungen nicht ändern oder absetzen.

Bei diagnostiziertem Trauma, Flashbacks, Dissoziation oder starker Überforderung:

bitte in professioneller Begleitung klopfen (Psychotherapie / Heilpraktiker:in für Psychotherapie).

Eigenverantwortung:

Wenn du mitklopfst, handelst du auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Beende die Übung, wenn es dir nicht guttut, und suche Unterstützung.

In akuten Krisen wende dich an Notruf 112

oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117 (Deutschland).